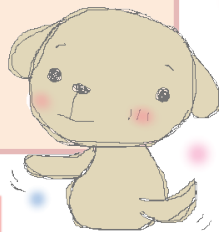


# 🍏 栄養だより 🍏



バルナバ病院は、「おうちご飯」をテーマにママと赤ちゃんを1番に考えたお食事をご提供しています。  
 今日先輩ママたちからの声をご紹介します。  
 そしてぜひ、みなさまからのお声をお聞かせください。  
 頂いたお声を大切に、これからもより良いお食事の提供を目指していきます🌸



バルナバ病院栄養管理室 2015-5



## ひじきのサラダ🌿



【材料】(4人分)

ひじき(乾燥) 5g  
 きゅうり 1/2本  
 人参 1/2本  
 サラダ菜 2枚  
 マヨネーズ 大さじ4  
 砂糖・塩・こしょう 適量  
 <甘酢>  
 酢:砂糖:酒:みりん  
 3: 1: 1: 1

【作り方】

1. ひじきを戻し、水気をよく切っておく
2. 甘酢を分量の割合で作る。作った甘酢で1を漬ける。(出来れば冷蔵庫で1晩漬け込む)
3. きゅうりを千切りにして、軽く塩を当てておく。塩を洗い流し、水気を切る。  
人参を千切り・いんげんを2cm程に切り、さつゆでる。
4. マヨネーズ・砂糖・塩・こしょうを混ぜ合わせて、2と3を加える。ひじきは水気をしっかり切って!
5. サラダ菜を皿に敷き、4を盛り付ける。

☆完成☆

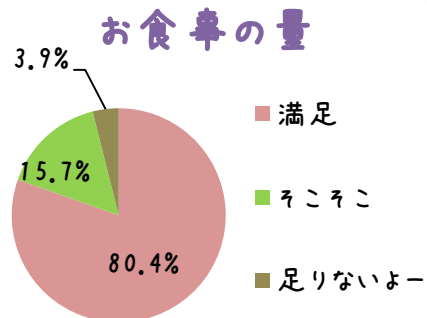
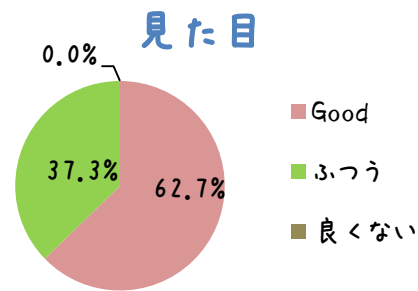
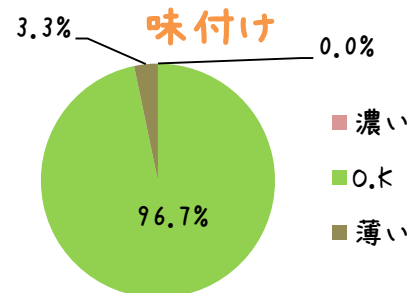


ひじきをマヨネーズと合わせる時、マヨネーズに加える調味料の量が控えめだと味がボケてしまいます。少し濃いかな?と思うぐらいに仕上げてください!^^

## みなさまからのご意見・ご感想🐾

79枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	46.4%
家に帰っても参考にします!	12.5%
毎食楽しみにしている	11.6%
バランスの良い食事が良かった!	8.9%
お通じが良くなった!	1.8%
その他	18.8%

ご出産されたママたちに「おはんざい」をご提供しています。その際、レシピとともにお付けしたアンケートをまとめた結果このようなお声を頂きました。ぜひみなさまからのお声もお聞かせください🎵



アンケートにご協力頂き、本当にありがとうございました!  
 毎日みなさまからのお声を拝見することをとても楽しみにしています🌿

これからも、見た目や量の満足感をより一層感じていただける食事作りを目指して頑張ります☆  
 ぜひ、みなさまからのお声をこれからもお聞かせください^^

### その他のご意見では...🌿

- 🌸 ちょっとしたオヤツや添えられているメッセージにホッとやされます。細やかな心遣いが嬉しいです。
- 🌸きれいな盛り付けで参考になります。
- 🌸今日で退院なので、お食事今日で最後と思うと寂しいです。ありがとうございました。
- 🌸色々なおかずが朝から食べられて嬉しいです。
- 🌸いかに普段の食事が濃い〜味を食べてるか実感させられます。
- 🌸ボリュームがあり、とてもお腹いっぱいになりました。